24.044 Šalát z čínskej kapusty s jogurtom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
čínska kapusta	4,00	3,60	5,50	4,95	5,50	4,95	7,00	6,30
pór	0,80	0,64	1,00	0,80	1,00	0,80	1,20	0,96
olej olivový	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
jogurt biely	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,50	0,50
mrkva	0,50	0,40	1,30	1,04	1,30	1,04	2,00	1,60
hmotnosť porcie v g	50		90		90		120	

Receptúra

Výrobný postup
Očistenú, umytú kapustu a mrkvu postrúhame, pridáme očistený a pokrájaný pór, olej, soľ a cukor. Necháme trochu postáť a zalejeme rozšľahaným jogurtom. Premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	144	35	0,97	1,3	0,6	4,1	0,9	34,5	0,5	0,10	0,0	0,0	14,9	0,0
B	255	61	1,58	2,5	1,2	7,1	1,4	56,2	0,8	0,24	0,0	0,1	20,7	0,0
C	255	61	1,58	2,5	1,2	7,1	1,4	56,2	0,8	0,24	0,0	0,1	20,7	0,0
D	346	83	2,19	3,2	1,5	10,0	1,9	77,8	1,0	0,37	0,0	0,1	26,5	0,0